

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA DE TEMPORADA MARZO</p> <p>CATERING:</p> <p>Clementina, kiwi, manzana, naranja, pera, fresa y plátano.</p>	<p>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.</p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>	<p>1 Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>(de verduras)</p> <p>Muslo de pollo rustido con ZANAHORIA ECOLÓGICA</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y magro con hortalizas. Fruta</p>	<p>2 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Tallarines con tomate y champiñón</p> <p>PESCADO BLANCO DE LA LONJA a la vasca</p> <p>(al horno con huevo, espárragos y guisantes)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y tortilla francesa. Fruta</p>
<p>5 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de picadillo con estrellitas</p> <p>(con carne de gallina y cerdo y huevo)</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Judías verdes salteadas y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p>6 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras, jamón y chorizo</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>7 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Fideuá gandiense</p> <p>(con merluza y marisco)</p> <p>Lomo adobado a las hierbas provenzales con GUI SANTES ECOLÓGICOS</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de verduras y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>8 Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>9 Lechuga, tomate, lombarda, queso</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaína</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y tortilla de pimientos. Fruta</p>
<p>12 Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>Crema de zanahoria y CALABAZA ECOLÓGICA al aroma de nuez moscada</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto</p> <p>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada mixta y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Fideos a la cazuela con pavo</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>14 Lechuga, tomate, lombarda, atún</p> <p>Arroz al horno</p> <p>(con costilla de cerdo, embutido y garbanzos)</p> <p>Surtido de fiambre</p> <p>(pechuga de pavo, queso y chorizo)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Espirales napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y lomo rustido. Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, maíz, huevo</p> <p>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</p> <p>Cazón en adobo</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y revuelto de ajetes. Fruta</p>
<p>19</p>	<p>20 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS gratinados</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes rehogados y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Arroz a banda</p> <p>(con merluza y marisco)</p> <p>Longanizas en salsa de cebolla</p> <p>(carne de cerdo al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de patatas y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>(con carne de gallina y cerdo y huevo)</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, QUINOA</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli y pescado blanco al vapor. Fruta</p>
<p>26 Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>Crema de patata y puerro con queso</p> <p>Albóndigas a la santanderina con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS</p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Yogur artesano con arándanos</p> <p>CENA: Sémola y calamares en salsa. Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Tornillos con atún</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pechuga de pavo al limón. Fruta</p>	<p>28 Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras rehogadas y magro con ajetes. Fruta</p>	<p>29 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Alubias a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Lomo sajonia al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado azul al caldo corto. Fruta</p>	<p>30</p>



Este mes os presentamos la ¡QUINOA!
 El ALIMENTO DE ORO, así lo llamaban los antiguos Incas por ser "la madre de todos los granos".
 Este SUPERALIMENTO nos aporta un altísimo valor nutricional por su riqueza en proteínas vegetales, aminoácidos esenciales, fibra, vitaminas y minerales. Tanto es así que el año 2013 se declaró como "El año internacional de la Quinoa".
 ¡Te invitamos a incorporarla en tus platos y a qué descubras lo sencilla que es cocinarla!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FRUITA DE TEMPORADA MARÇ CATERING: Clementina, kiwi, poma, taronja, pera, maduixa i plàtan.	En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECOLÒGIC	INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licita diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.	1 Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina Crema mediterrània (de verdures) Cuixa de pollastre rostit amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA Fruita SOPAR: Verdures torrades i magre amb hortalisses. Fruita	2 Lletuga, tomaca, dacsca, olives Tallarines amb tomaca i xampinyó PEIX BLANC DE LA LLOTJA a la basca (al forn amb ou, espàrrecs i pèsols) Fruita SOPAR: Minestra de verdures i truita francesa. Fruita
5 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Sopa de picada amb estreletes (amb carn de gallina i porc i ou) Filet de pollastre arrebossat amb quetxup Iogurt SOPAR: Bajoquetes salades i peix blau a la planxa. Fruita	6 Lletuga, tomaca, safanòria, daus de titot Potatge de cigrons amb verdures, pernil i xoriço Truita de creïlla Fruita SOPAR: Amanida completa i rollet de vedella. Fruita	7 Lletuga, tomaca, llombarda, olives Fideuà gandiana (amb lluç i marics) Llom adobat a les herbes provençals amb PÉSOLS ECOLÒGICS (al forn) Fruita SOPAR: Puré de verdures i broqueta de peix. Fruita	8 Lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECOLÒGICA Fesols de l'horta (amb hortalisses) Pizza IRCO (amb pernil dolç, tomaca i formatge) Fruita SOPAR: Sèmola i peix blanc a la llima. Fruita	9 Lletuga, tomaca, llombarda, formatge Paella de verdures Filet d'abadejo a la biscaina (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Coliflor al vapor i truita de pimentons. Fruita
12 Lletuga variada, tomaca, dacsca Crema de safanòria i CARABASSA ECOLÒGICA a l'aroma d'anou moscada Hamburguesa d'au amb samfaina (al forn amb tomaca i hortalisses) Iogurt SOPAR: Ensalada mixta i peix blau a la papillota. Fruita	13 Lletuga, tomaca, dacsca, olives Fideus a la cassola amb titot Delícies de calamar Fruita SOPAR: Bullit i petxuga de pollastre amb el seu suc. Fruita	14 Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina Arròs al forn (amb costella de porc, embotit i cigrons) Assortiment de carn freda (pit de titot, formatge i xoriço) Fruita SOPAR: Carxofes i peix blanc al caldo curt. Fruita	15 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Espirals napolitana (amb tomaca i hortalisses) Truita de creïlla i carabasseta Fruita SOPAR: Crema de safanòria i llom rustido. Fruita	16 Lletuga, tomaca, dacsca, ou Llenties amb ESPINACS ECOLÒGICS Caçó en adob (arrebossat casolà) Fruita SOPAR: Sopa d'au i remenat d'ajetes. Fruita
19	20 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda MACARRONS ECOLÒGICS gratinats (amb tomaca i formatge) Mossets de rosada Fruita SOPAR: Pèsols ofegats i vedella a la planxa. Fruita	21 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca Arròs a banda (amb lluç i marics) Llonganisses amb salsa de ceba (carn de porc al forn) Fruita SOPAR: Puré de creïlles i truita paisana. Fruita	22 Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina Sopa d'au amb fideus (amb carn de gallina i porc i ou) Cuixa de pollastre a la caçadora amb XAMPINYÓ ECOLÒGIC (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Amanida verda i peix blau al forn. Fruita	23 Lletuga, tomaca, safanòria, olives, QUINOA Cigrons a la jardinera (amb hortalisses) Truita espanyola (amb creïlla i ceba) Fruita SOPAR: Bròquil i peix blanc al vapor. Fruita
26 Lletuga variada, tomaca, dacsca Crema de creïlla i porro amb formatge Mandonguilles a la santanderina amb BAJOQUES ECOLÒGIQUES (carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses) Iogurt artèsà amb nabius SOPAR: Sèmola i calamars en salsa. Fruita	27 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Cargols amb tonyina Truita de creïlla i carabasseta Fruita SOPAR: Graellada de verdures i pit de titot a la llima. Fruita	28 Lletuga, tomaca, llombarda, ou Arròs amb tomaca Purnes de lluç Fruita SOPAR: Verdures ofegades i magre amb alls tendres. Fruita	29 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Fesols a la jardinera (amb hortalisses) Llomello saxònia al forn Fruita SOPAR: Amanida completa i peix blau al caldo curt. Fruita.	30

Aquest mes vos presentem la QUINOA!
 L'ALIMENT D'OR, així ho deien els antics Inques per ser "la mare de tots els grans". Aquest SUPERALIMENT ens aporta un altíssim valor nutricional per la seua riquesa en proteïnes vegetals, aminoàcids essencials, fibra, vitamines i minerals. Tant és així l'any 2013 es va declarar com "L'any internacional de la Quinoa" Et convidem a incorporar-la en els teus plats i que descobrisques com és de senzilla cuinar-la!



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Lechuga, tomate, zanahoria, atún Crema mediterránea (de verduras) Muslo de pollo rustido con ZANAHORIA ECOLÓGICA Fruta	2 Lechuga, tomate, maíz, olivas Tallarines con tomate y champiñón PESCADO BLANCO DE LONJA a la vasca (al horno con huevo, espárragos y guisantes) Fruta
5 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa de ave con estremitas Solomillo de pollo empanado con kétchup Yogur	6 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata Fruta	7 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Fideuá gandiense (con merluza y marisco) Muslo de pollo a las hierbas provenzales con GUI SANTES ECOLÓGICOS (al horno) Fruta	8 <i>Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO</i> Alubias de la huerta (con hortalizas) Pizza vegetal (con tomate y queso) Fruta	9 Lechuga, tomate, lombarda, queso Paella de verduras Filete de abadejo a la vizcaína (al horno con salsa de hortalizas) Fruta
12 Lechuga variada, tomate, maíz Crema de zanahoria y CALABAZA ECOLÓGICA al aroma de nuez moscada Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas) Yogur	13 Lechuga, tomate, maíz, olivas Fideos a la cazuela con pavo Delicias de calamar Fruta	14 Lechuga, tomate, lombarda, atún Arroz con pollo Pechuga de pavo y queso Fruta	15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Espirales napolitana (con tomate y hortalizas) Tortilla de patata y calabacín Fruta	16 Lechuga, tomate, maíz, huevo Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS Cazón en adobo (rebozado casero) Fruta
19	20 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda MACARRONES ECOLÓGICOS gratinados (con tomate y queso) Bocaditos de rosada Fruta	21 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Arroz a banda (con merluza y marisco) Longanizas de ave en salsa de cebolla (al horno) Fruta	22 Lechuga, tomate, zanahoria, atún Sopa de ave con fideos (con carne de gallina y cerdo y huevo) Muslo de pollo a la cazadora con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO (al horno con salsa de hortalizas) Fruta	23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, QUINOA Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta
26 Lechuga variada, tomate, maíz Crema de patata y puerro con queso Albóndigas de ave a la santanderina con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (al horno con salsa de hortalizas) Yogur artesano con arándanos	27 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Tornillos con atún Tortilla de patata y calabacín Fruta	28 Lechuga, tomate, lombarda, huevo Arroz con tomate Chispas de merluza Fruta	29 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Alubias a la jardinera (con hortalizas) Muslo de pollo al horno Fruta	30

Este mes os presentamos la **¡QUINOA!** El ALIMENTO DE ORO, así lo llamaban los antiguos Incas por ser "la madre de todos los granos". Este SUPERALIMENTO nos aporta un altísimo valor nutricional por su riqueza en proteínas vegetales, aminoácidos esenciales, fibra, vitaminas y minerales. Tanto es así que el año 2013 se declaró como "El año internacional de la Quinoa". ¡Te invitamos a incorporarla en tus platos y a qué descubras lo sencilla que es cocinarla!

